



έφηβοι που ασκούνται έχουν υψηλότερο δείκτη ευφυΐας από τους «αδρανείς» συνομηλίκους τους, σύμφωνα με μελέτη σουηδών επιστημόνων.

Τα ευρήματα του Ιδρύματος Ιατρικής του Πανεπιστημίου του Γκέτεμποργκ, σύμφωνα με τους επιστήμονες, έχουν σημαντικές επιδράσεις στην μελλοντική ανάπτυξη των εφήβων.

Και αυτό διότι θα πρέπει να εκτιμηθεί καλύτερα η αύξηση των ωρών του μαθήματος της φυσικής αγωγής στα σχολεία η οποία είναι εξαιρετικά ευεργετική, όχι μόνο στο σώμα αλλά και στο πνεύμα.

Στο πλαίσιο της μελέτης ο δρ Γκεοργκ Κουν και οι συνεργάτες του θέλησαν να εξακριβώσουν εάν η αεροβική (καρδιαγγειακή) κατάσταση και μυϊκή δύναμη σχετίζονταν με την εγκεφαλική ενδυνάμωση και τη μελλοντική κοινωνικοοικονομική κατάσταση.

Για το λόγο αυτό ανέλυσαν στοιχεία για τους Σουηδούς άνδρες (1,2 εκατομμύρια) που είχαν γεννηθεί την περίοδο 1950-1976, όταν αυτοί είχαν παρουσιαστεί να υπηρετήσουν στρατιωτική θητεία σε ηλικία 18 ετών.

Κατέγραψαν επίσης τις γενετικές και οικογενειακές επιρροές, μελετώντας του δείκτες νοημοσύνης των αδερφών και διδύμων με την πάροδο του χρόνου, τη σχέση μεταξύ αρχικού δείκτη νοημοσύνης και δεικτών επιτυχίας κατά την μέση ηλικία, περιλαμβανομένης της μόρφωσης και της επαγγελματικής απασχόλησης.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ένα μία άμεση σχέση μεταξύ καρδιαγγειακής υγείας και ευφυΐας, αλλά όχι μεταξύ μυϊκής δύναμης και νοημοσύνης.

Οι νεαροί ενήλικες με βελτιωμένη προβλεπόμενη καρδιαγγειακή υγεία σε ηλικία 15-18 ετών είχαν σημαντικά ανώτερο δείκτη νοημοσύνης από τα άτομα που είχαν μειωμένη καρδιαγγειακή υγεία.

Το ερώτημα που παραμένει είναι «τα πιο δραστήρια αγόρια είναι εξυπνότερα ή τα εξυπνότερα αγόρια είναι πιο δραστήρια»;

Η μελέτη, σύμφωνα με τους ειδικούς, δεν απαντά στο ερώτημα γι' αυτό το ζήτημα πρέπει να εξεταστεί στο μέλλον, ενώ ένα δεύτερο ερώτημα είναι εάν ισχύει το ίδιο ισχύει και για τα κορίτσια, καθώς οι γυναίκες έχουν λίγο-πολύ τους ίδιους καρδιαγγειακούς παράγοντες κινδύνου με τους άνδρες και επομένως ωφελούνται κατά τον ίδιο τρόπο από την καρδιαγγειακή άσκηση.

Η μελέτη δημοσιεύεται στην επιστημονική επιθεώρηση Proceedings of the National Academy of Sciences.

Πηγή: govastileto.gr